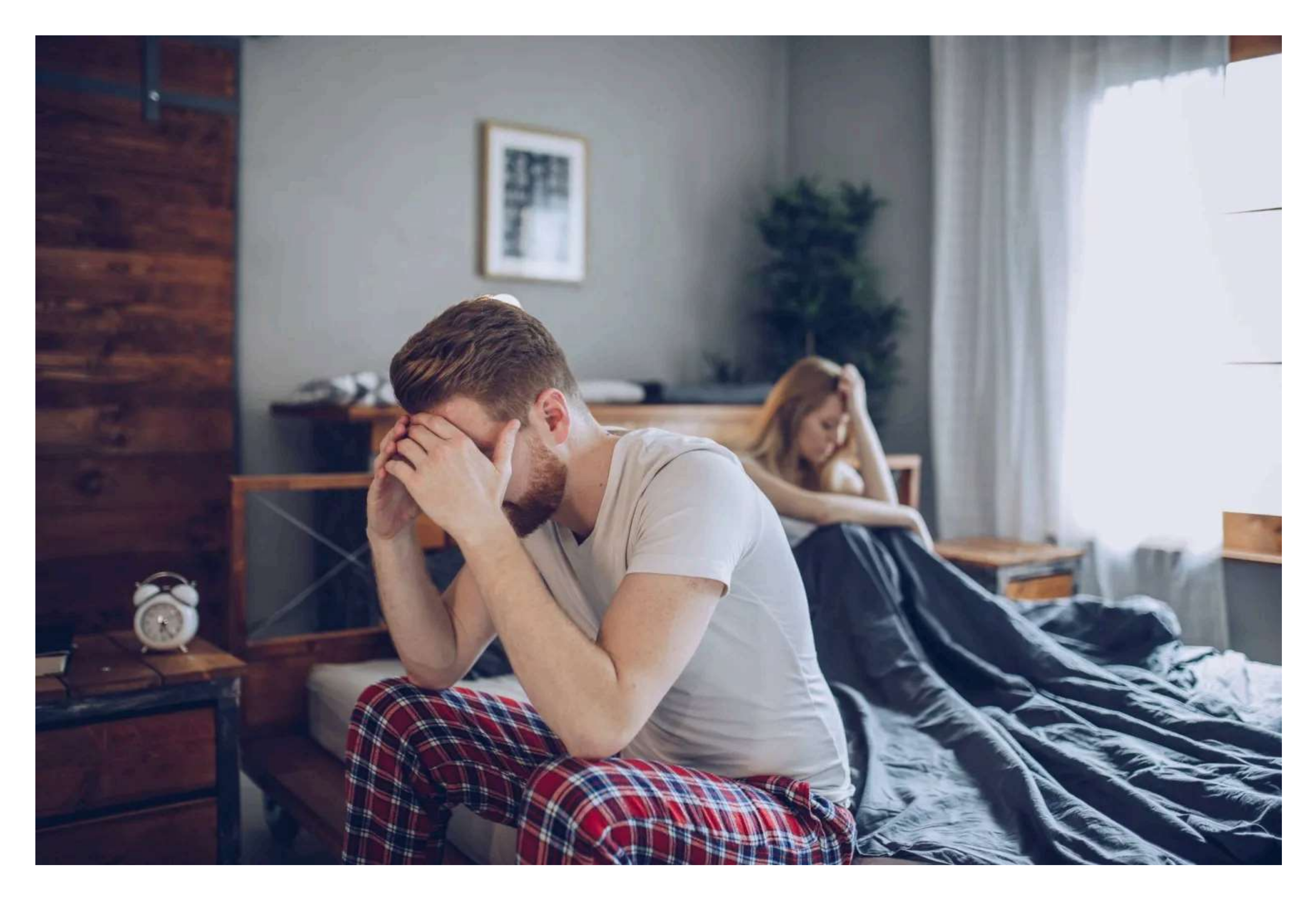
صحتك

طرق غير دوائية لتحسين وظيفة الانتصاب

وسائل متنوعة يمكنك تجربتها



كمبردج ولاية ماساشوستس الأميركية: ماثيو سولان

نُشر: 22:09-22 يناير 2025 م . 22 رَجب 1446 هـ

ساعدت أقراص ضعف الانتصاب ملايين الرجال على الاستمرار في الاستمتاع بحياة جنسية نشطة. فعن طريق تحسين تدفق الدم بالقضيب تساعد الأدوية في تحقيق الانتصاب والحفاظ عليه.

أدوية ليست مناسبة للجميع

ومع ذلك، مِثل كثير من الأدوية، فإنها ليست مناسبة للجميع، فقد ينزعج الرجال من الآثار الجانبية، مثل الصداع، أو احمرار البشرة، أو اضطراب المعدة، أو الدُوَار، كما أنهم قد لا يرغبون في الاعتماد على الدواء. وببساطة، وبالنسبة لأعداد من الرجال، فإن أدوية علاج ضعف الانتصاب لا تؤدي عملها.



خيارات علاج ضعف الانتصاب

هذا لا يعني أنك لا تملك خيارات لعلاج ضعف الانتصاب Erectile dysfunction (ED). يقول الدكتور مارك غارنيك، أستاذ علم الأورام الطبية وسرطان المسالك البولية في المركز الطبي «بيت إسرائيل ديكونيس»، التابع لجامعة هارفارد: «في كثير من الحالات، قد يؤدي تغيير نمط الحياة إلى إبطاء تقدم ضعف الانتصاب والمساعدة في السيطرة عليه، لذا قد لا تحتاج إلى أدوية ضعف الانتصاب أو تُضطر إلى الاعتماد عليها كثيراً».

استراتيجيات غير دوائية

إليك بعض الاستراتيجيات غير الدوائية التي يمكنك تجربتها، وكيفية عملها.

* **مارس مزيداً من التمارين الهوائية** aerobic exercise. وجدت دراسة، في عدد ديسمبر (كانون الأول) لعام 2023 من مجلة الصحة الجنسية، أن الرجال الذين مارسوا الرياضة لمدة 30 إلى 60 دقيقة، ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع، لاحظوا تحسناً في ضعف الانتصاب أكثر من الرجال الذين لم يمارسوا الرياضة. كما أظهرت النتائج أنه كلما كان ضعف الانتصاب لدى الرجل أسوأ، كانت ممارسته للتمارين مفيدة.

وكان الرجال قد شاركوا في التمارين الهوائية؛ مثل المشي والجري وركوب الدراجات، وفي أي نشاط مناسب يرفع معدل ضربات القلب. يمكن أن تساعد التمارين الهوائية في تحسين تدفق الدم وتقليل الالتهاب وارتفاع ضغط الدم والضغط العصبي، وهي عوامل ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بضعف الانتصاب.

***راقب حجم خصرك.** يزيد الوزن الزائد خطر الإصابة بضعف الانتصاب. وأظهرت الدراسات أن الرجل ذا الخصر 42 بوصة أكثرُ عرضة بنسبة 50 في المائة للإصابة بضعف الانتصاب من رجل لديه خصر 32 بوصة. إذا كنت تعاني زيادة الوزن، فقد ثبت أن تقليل الوزن بنسبة 5 إلى 10 في المائة يُحسِّن الوظيفة الجنسية.

تمارين تقوية عضلات الحوض

***ممارسة تمرين كيغل.** تُقوي تمارين كيغل Kegel exercises عضلات قاع الحوض. ويشير بعض الأبحاث إلى أنها قد تساعد في علاج ضعف الانتصاب عن طريق زيادة تدفق الدم إلى القضيب. يتم إجراء تمرين كيغل عن طريق شد العضلات التي تستخدمها لإيقاف تدفق البول أو لمنع خروج الغازات. يتكون الروتين اليومي النموذجي من القيام بـ30 إلى 40 تكراراً على مدار اليوم. (تعرَّفْ على كيفية استخدام تمرين كيغل من موقع www.health.harvard.edu/kegels).

غذاء صحي

***اتبع نظاماً غذائياً قائماً على النباتات.** تشير الأبحاث إلى أن اتباع نظام غذائي قائم على النباتات، ولا سيما النظام الغذائي المتوسطي، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بضعف الانتصاب. ووجدت إحدى الدراسات، التي تابعت نحو 22 ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاماً، أن أولئك الذين يتبعون باستمرار النظام الغذائي المتوسطي، لديهم معدل أقل من الإصابة بضعف الانتصاب، بغض النظر عن أعمارهم.

***تناول مزيداً من الفاكهة.** الفاكهة أحد العناصر الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي، لكن تأكَّدْ من أنك تتناول ما يكفي. تُشير الدراسات إلى أن الرجال، الذين يستهلكون ثلاث حصص على الأقل من الفاكهة الغنية بالفلافونويد، مثل التوت والكرز والعنب والتفاح والكمثرى والفواكه الحمضية، يكونون أكثر عرضة للحصول على وظيفة الانتصاب بصورة مقبولة. والفلافونويدات Flavonoids هي مركبات نباتية تعطي الفواكه ألوانها وعطرها النابضة بالحياة، كما أنها تجعل الشرايين أكثر مرونة، مما يزيد تدفق الدم.

أدوات وأجهزة

* **جرِّب رباط القضيب.** قد يكون من المفيد للرجل الذي يعاني مشكلة الانتصاب الرئيسية استخدام رباط القضيب penile band المعروف أيضاً باسم حلقة القضيب ED ring. يعمل الرباط من خلال ضغط أوردة القضيب. تُثبت هذه الأجهزة الشبيهة بالحلقات حول قاعدة القضيب المنتصب لمنع الدم من

التصريف. ويمكن شراؤها عبر الإنترنت.

***استخدم مضخة التفريغ** vacuum pump. هذا جهاز آخر يمكن أن يساعد في الحفاظ على الانتصاب. قم بتزليق قضيبك، ووضعه في أسطوانة بلاستيكية محكمة الهواء متصلة بمضخة محمولة باليد. وحينها يجري ضخ الهواء من الأسطوانة لإنشاء فراغ، ما يزيد تدفق الدم إلى القضيب. يستغرق الأمر نحو خمس دقائق.

أخرِج القضيب وأبقِ رباط القضيب حول قاعدته، لمنع تصريف الدم. يجب على الرجال، الذين يتناولون أدوية تسييل الدم، أو الذين يعالَجون من اضطراب دموي، مراجعة طبيبهم قبل استخدام المضخة.

• رسالة هارفارد «مراقبة صحة الرجل»، خدمات «تريبيون ميديا».

اقرأ أيضاً

ارتفاع ضغط الدم وضعف الانتصاب

مواضيع

تقارير هارفارد | الصحة | العالم